

กรุงเทพธุรกิจ

Krungthep Turakij
Circulation: 145,530
Ad Rate: 1,500

Section: กายใจ/Experience

วันที่: อาทิตย์ 30 มีนาคม 2557

ปีที่: - ฉบับที่: 200

Col.Inch: 135.28 Ad Value: 202,920

คอลัมน์: ร้อยไม้พินยา: ละมุดเขมร อุดมด้วยวิตามินเอ

หน้า: 3(บน), 7

PRValue (x3): 608,760

คลิป: สีส

แรก เจกเช่นคนไทยใช้กล้วยน้ำว้าสุก

เนื้อผลไม้เองที่อุดมด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์หลายชนิด ที่สำคัญ และอาจถือได้ว่าเป็นจุดขายของผลไม้มากชนิดคือ วิตามินเอ และใยอาหาร อันที่จริงวิตามินเอ เป็นคำที่ใช้เรียกสารเคมีกลุ่มหนึ่งที่มีโครงสร้างทางเคมีเฉพาะตัว มีที่มาจากพืชและสัตว์ วิตามินเอจากพืชที่สังเกตได้ชัดคือผักผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง แครอท มะละกอและละมุดเขมร กล่าวโดยรวมแล้ว บทบาทสำคัญของวิตามินเอ คือ ช่วยบำรุงสายตา ส่งเสริมการเจริญพันธุ์ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ด้านอนุมูลอิสระ และระบบการอักเสบ

ส่วนปริมาณของใยอาหารในละมุดเขมรนั้น มีมากเพียงพอที่จะไม่ทำให้น้ำตาลจากเนื้อผลถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายเร็วเกินไป เป็นผลดีสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

ต้นละมุดเขมรที่เกิดจากการเพาะเมล็ด ให้ผลได้ภายในเวลาเพียง 4-5 ปี ชอบดินร่วน แต่ก็ทนแล้ง ปลูกแบบไม่ต้องดูแลเอาใจใส่สัก ก็แทบไม่มีศัตรูที่รบกวน แต่โดยเหตุที่คนไม่รู้จักชื่อ ไม่รู้จักกิน ไม่รู้จักแปรรูป ราคาซื้อขายของผลละมุดเขมรที่เชียงราย จึงตกราวกิโลกรัมละ 40-50 บาทเท่านั้น นับว่าถูกมากเมื่อ

เทียบกับปริมาณและคุณค่าของสารอาหาร

ช่วยกันปลูก ช่วยกันแปรรูปและช่วยกันกินผลไม้ อากาศที่มากขึ้นก็เกิด เพื่ออ้อม เพื่ออ้อย หรือเพื่อบำรุงร่างกาย บำรุงสายตาก็ตาม เป็นผลดีทั้งนั้น

สายตาดี จิตใจดี ย่อมเห็นโลกสวยงาม แต่ถ้าใจมืดบอด กินละมุดเขมรบำรุงสายตาอย่างไร ก็คงเห็นโลกได้ชัดเจนเพียงภาพที่ดูน่านมสาดใส่ แค่นั้น ●

